



Comment améliorer mes relations avec mon entourage ?



Mme LEDIG Françoise

INFORMATIONS



MOLSHEIM Centre socio culturel

(Salle 8)



Début le samedi 10 octobre 2020



DURÉE : 02:00

PROFILS : Créatrice de bien-être - Conseillère Fleurs de Bach

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MO872

Prix : 58.00 €

DESCRIPTION

Nous sommes des êtres sociaux et pourtant ce n'est pas si simple...
Lors de cet atelier, vous allez voir de façon concrète comment améliorer vos relations.

Des clés vous seront données pour mieux les comprendre, pour décoder les jeux et scénarios psychologiques conscients ou inconscients, grâce à des approches simples et des outils faciles.

Vous aborderez les notions de :

* connaissance de soi et des autres : fonctionnement, scénario, croyances

* respect de soi et des autres. Comment être libre avec les autres ? Comment vivre dans le regard des autres ? Comment s'affirmer dans le respect ?

* l'art de l'écoute et de la parole pour que le langage soit une des clés de la réussite de vos relations



Comment améliorer mes relations avec mon entourage ?



Mme LEDIG Françoise

OBJECTIFS

- Explorer les différentes façon de fonctionner : nous et les autres
- Prendre conscience des jeux psychologiques conscients et inconscients
- Savoir réagir et se positionner pour des relations plus harmonieuses.
- Mettre en place des outils simples pour un changement tout en douceur

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	10-10-2020	14:00	02:00	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	28-11-2020	14:00	02:00	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	12-12-2020	14:00	02:00	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM